

Hähnchen-Brust auf Couscous-Salat und Avocado-Dip

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrust à 150 g 1 TL getr. Thymian 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

50 g Couscous 1 Karotte $\frac{1}{2}$ Zucchini
 $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch 1 Lauchzwiebel 4 Radieschen
 $\frac{1}{4}$ Paprika 2 Zweige glatte Petersilie 70 g Naturjoghurt (3,5%)
 $\frac{1}{2}$ Limette (Saft) 2 EL Olivenöl Zucker
1 TL Paprikapulver 1 TL Cayennepfeffer $\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver
Salz Pfeffer

Für den Avocado-Dip:

1 reife Avocado 125 g griech. Joghurt 1 Tomate
 $\frac{1}{2}$ Limette (Saft) 1 Zehe Knoblauch $\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Koriander 1 TL gemahlener Sumach $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer
Salz

Für die Hähnchenbrust:

Für die Hähnchenbrust das Brustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenbrustfilet auf der Hautseite scharf anbraten, wenden und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze weiterbraten. Warm stellen. Für den Couscous-Salat Karotte und Zucchini abbrausen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einer mit Öl erhitzten Pfanne für ca. 5 Minuten anbraten, Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse etwas abkühlen lassen. Das Wasser mit dem Salz aufkochen, vom Herd nehmen, den Couscous zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Das gebratene Gemüse, den Couscous, die Lauchzwiebel, die Radieschen, die Paprika und die gehackte Petersilie vermischen. Aus Joghurt, Limettensaft und den Gewürzen ein Dressing anrühren und unter die restliche Gemüse-Couscous-Masse mischen.

Für den Avocado-Dip:

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Tomate abbrausen und kleinschneiden. Avocado schälen und von dem Stein befreien. Zusammen mit dem Joghurt, Tomate, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Sumach, Cayennepfeffer, Saft der Limette und Salz vermengen und einige Sekunden mit dem Stabmixer pürieren.

Hähnchenbrust auf lauwarmem Couscous-Salat und orientalischem angehauchtem Avocado-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Marb am 23. März 2017